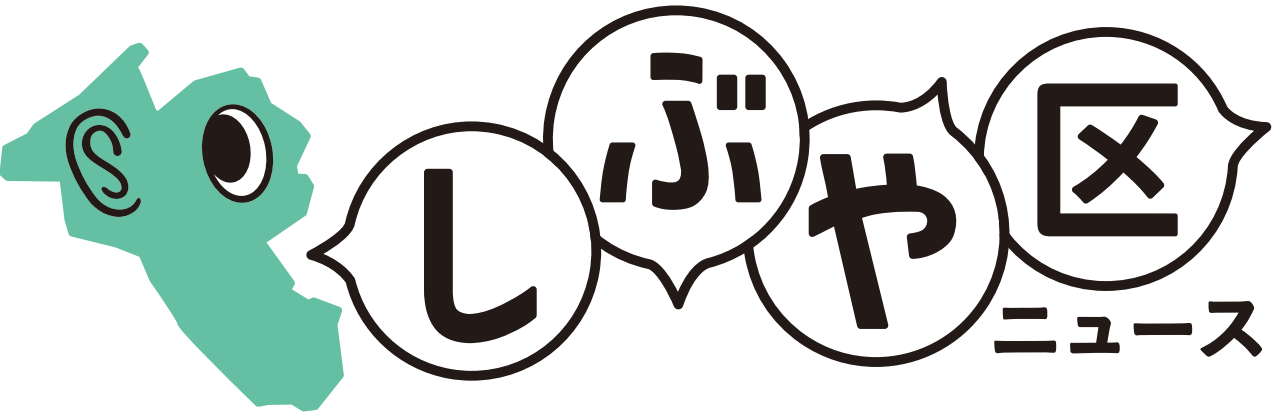
顔が見える。声が聞こえる。人をつなぐ。渋谷区からのお便りです。

平成28年（2016年）11月1日
No.1346

発行｜渋谷区
編集｜広報コミュニケーション課
住所｜〒150-8010 渋谷1-18-21
電話｜03-3463-1211（代表）
公式HP｜www.city.shibuya.tokyo.jp/
公式 Twitter｜@city_shibuya

渋谷区少年少女合唱団ピックアップメンバー
（団員数：小学校1年生から中学校3年生まで80人）

文化・芸術に触れ、実りある時間を。

渋谷区で、豊かな感性を育むハーモニー。

★渋谷区役所は庁舎建替えのため、仮庁舎へ移転しています　移転先▶渋谷1-18-21

11月8日はイイバの日　「よい歯で よく噛み よい身体」毎日使っている「歯」について考えてみましょう

幼児期～学童期　歯と口のヘルスプロモーション

正しい歯みがきやバランスのとれた食事をとることは将来の健康づくりにつながります。
成長が著しい時期に自分の身体のことを知り、大切にしていく気持ちを家族で育みましょう。

1歳6か月児歯科健診でむし歯があった人	100人中1.2人
3歳児歯科健診でむし歯があった人	100人中12.6人

（27年度渋谷区統計）

食事はよく噛んで

1口30回噛もう
脳への刺激アップ
集中力アップ

歯みがき

自分で磨く
歯みがき習慣をつけましょう

おやつのとりすぎに注意

幼児のおやつは1日100～200kcal
※おやつは食事の不足分を補うものです。

仕上げ磨きは10歳くらいまで

歯並び・かみ合わせ相談（歯科専門相談）

	日程	場所・申込・問い合わせ
①	12月9日（金）	恵比寿保健相談所（☎3443-6251 FAX3443-6253）
②	12月15日（木）	幡ヶ谷保健相談所（☎3374-7591 FAX3374-5985）
③	29年1月10日（火）	区役所仮庁舎第2庁舎1階歯科室 地域保健課健康推進係（☎3463-2461 FAX5458-4978）

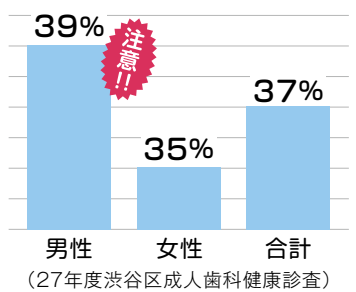
※いずれも時間は13:30～14:30

▶**内容**　歯科健診と不正咬合に関する相談
▶**相談員**　渋谷区歯科医師会所属　矯正専門歯科医師
▶**対象**　主に小中学校・高校などで不正咬合と診断された人、歯の矯正治療を考えている人
▶**定員**　①・②各16人、③25人（いずれも先着）
▶**申込**　11月14日から電話で

青年～壮年期　歯と口のヘルスプロモーション

成人で歯を失う原因の1位は歯周病です。歯周病は感染症の一種で、歯肉（歯ぐき）だけの炎症にとどまる**歯肉炎**と、歯を支える骨まで炎症が及び歯を失う原因となる**歯周炎**の2つを含みます。若い頃から歯周病を予防し、8020（80歳で20本以上の歯を残すこと）を目指しましょう。

歯周病になっている人の割合

（27年度渋谷区成人歯科健康診査）

歯周病と全身への関わり

糖尿病
関節リウマチ
口臭
心疾患
動脈硬化
腎臓病
骨粗鬆症

セルフケアとプロフェッショナルケア（かかりつけ歯科医）

セルフケア
・規則正しい生活習慣
・バランスのとれた食事
・よく噛んで食べる習慣
・ストレスをためない

目指せ8020!

プロフェッショナルケア
・口腔ケア指導
・歯石の除去
・定期健診

高齢期　歯と口のヘルスプロモーション

口が渇いたり、食事の時にむせることはありませんか?
自分の歯で安全においしく食事をすることで、生活の質が良くなることが知られています。
舌や頬、飲み込みの運動を続けて、口腔機能の低下を防ぎましょう。

しっかり噛んで健康長寿

①足を床につけて、姿勢を正しく
②スプーンは小さめのものを使う
③飲み込もうと思ってから、あと5～6回噛む
④口の中の食べ物を全部飲み込んでから次の食べ物を入れる
⑤水分と一緒に飲み込まないように
⑥合わない入れ歯は歯医者で調整を

起床後や入浴時に健口体操で口腔機能の低下を予防

上下左右の舌出し運動

顔マッサージ

問地域保健課健康推進係（☎3463-2461 FAX5458-4978）

第39回 渋谷区くみんの広場

▶**日時**　11月5日（土）・6日（日）10:00から ※雨天決行
▶**場所**　代々木公園B地区、NHKふれあいホールほか
※詳しくは、区ニュース10月15日号または区HPをご覧ください。
問渋谷区くみんの広場実行委員会事務局（☎3463-1142 FAX3464-3406）

第57回 渋谷区民文化祭

入場無料 ぜひご来場ください!

▶**日程**　11月13日（日）
▶**場所**　文化総合センター大和田（伝承ホール・さくらホール・ギャラリー大和田）
▶**申込**　当日会場で

伝承ホール（6階） 10:00開場

演目	時間	出演
セレモニー	10:30～11:00	―
民謡	11:00～13:40	渋谷区民謡連盟
吟剣詩舞	13:40～14:50	渋谷区吟剣詩舞道連盟
こども日舞	14:50～15:00	特別参加 渋谷区日本舞踊こども教室
日舞	15:00～16:30	渋谷区芸能文化連盟

〇渋谷区茶道連盟（表千家流）による無料茶席（11:00～12:00、13:00～15:30 伝承ホール前ロビー）

さくらホール（4階） 10:00開場

演目	時間	出演
書道・書道吟	11:00～11:50	渋谷区書道連盟・渋谷区吟剣詩舞道連盟
洋舞	11:50～13:20	渋谷区洋舞連盟
民踊新舞踊	13:20～16:30	渋谷区民踊舞踊連盟

〇渋谷区華道連盟による挿花（さくらホールホワイエ）

ギャラリー大和田（2階）
〇渋谷区書道連盟展（10:00～18:00）
※11月10日（木）～16日（水）も開催しています。（10日は13:00から、16日は16:00まで）

問文化振興課交流推進係（☎3463-1142 FAX3464-3406）

〈世帯と人口〉世帯:134,859　人口:222,578（男:106,878　女:115,700）［うち外国人:9,937（男:5,423　女:4,514）］　※平成28年10月1日現在

秋の図書館フェア さあ、図書館に行ってみよう

図書館全館で、メインテーマ『くらべる×くらべる』を柱に、図書の展示、映画会、スペシャルおはなし会などの行事を行います。

館名	日程	行事名
中央	11月16日(水)まで	児童展示「ヒーロー・ヒロインをさがせ!」
	12月14日(水)まで	特別展示「ファッション今昔物語」
		特別展示「東京の民話・伝説のあれこれ」
こもれび大和田	11月9日(水)まで	テーマ展示「異文化ソムリエ」
		特別企画「世界のおばけクイズ」
西原	11月9日(水)まで	一般展示「デジタル生活×アナログ生活」
		児童展示「機械×手づくり」
	11月9日(水) 15:00~15:30	秋のスペシャルおはなし会 定員 30人(先着) 申込 当日会場で
渋谷	11月12日(土) 11:00~15:00	こどもえんにち
	11月12日(土) 15:00~16:00	スペシャルおはなし会 定員 30人(先着) 申込 当日会場で
富ヶ谷	11月9日(水)まで	特別展示「おはようからおやすみまで」
		募集企画「みんなの 朝の本 夜の本」
	11月19日(土) 11:00~11:30	児童おはなし会「秋のスペシャルおはなし会」 定員 30人(先着) 申込 当日会場で
笹塚	11月9日(水)まで	展示「くらべてみよう、世界の○○」
本町	11月9日(水)まで	一般展示「"住む""着る""食べる"をくらべる」
		児童展示「みんなのごはん」
	11月20日(日) 13:30~15:30	秋のスペシャルライブラリー・シアター『深夜食堂』 定員 30人(先着) 申込 当日会場で
臨川みんなの	11月30日(水)まで	一般展示「変わっていくもの、変わらないもの」
		児童展示「アレもコレもしりたいな」
		絵本コーナー「よーくみたらちがってた!」
代々木	11月9日(水)まで	特別展示「とびたい×もぐりたい」
笹塚こども	11月9日(水)まで	特別展示「日本のえほん×世界のえほん」「日本のよみもの×世界のよみもの」「日本のくらし×世界のくらし」

●このほかにも行事を行なっています。図書館窓口・HPで確認してください。

しぶや おすすめの本50
2016 読書コンクール作品展

場所	日時
ギャラリー大和田(文化総合センター大和田2階)	11月19日(土)~27日(日) 10:00~17:00 ※土・日曜日、祝日は18:00まで
臨川みんなの図書館	11月29日(火)~12月5日(月)
本町図書館	12月7日(水)~14日(水) ※12日を除く
中央図書館	12月16日(金)~25日(日)

今年もたくさんのご応募ありがとうございました

図書館では、話題の本や各種専門書をはじめ、視聴覚資料、点字図書など幅広く取りそろえています。詳しくは各図書館へ問い合わせてください。

問 中央図書館 (☎3403-2591 FAX3403-2270)
・こもれび大和田図書館 (☎3464-4780 FAX3464-3484)
・西原図書館 (☎3460-8535 FAX3460-0725)
・渋谷図書館 (☎3407-7544 FAX5485-2175)
・富ヶ谷図書館 (☎3468-9020 FAX3468-9217)
・笹塚図書館 (☎3460-6784 FAX3460-6743)
・本町図書館 (☎5371-4833 FAX5371-4558)
・臨川みんなの図書館 (☎5793-9500 FAX5793-9501)
・代々木図書館 (☎3370-7566 FAX3370-7621)
・笹塚こども図書館 (☎3378-1983 FAX3378-1985)

11月12~25日は「女性に対する暴力をなくす運動」実施期間

暴力は、性別や加害者と被害者の間柄を問わず、決して許されるものではありません。特に、DV(ドメスティックバイオレンス)、性犯罪、売買春、人身取引、セクハラ、ストーカー行為など女性に対する暴力は、女性の人権を著しく侵害するもので、男女平等と多様性を尊重する社会を形成していく上で克服しなければならない重要な課題です。

◆アイリス講座

①「子どもの居場所について考える ―子どもシェルターの現場から」
▶日時 11月30日(水)14:00~16:00
▶講師 社会福祉法人カリヨン子どもセンター事務局長 石井花梨氏

②「性の商品化とAV被害の現状 ―相談の現場から」
▶日時 12月8日(木)19:00~20:45
▶講師 NPO法人人身取引被害者サポートセンター ライトハウス相談支援マネージャー 金尻カズナ氏

<共通事項>
▶場所 男女平等・ダイバーシティセンター<アイリス>
▶定員 30人(先着)※託児(1歳以上の未就学児)、手話通訳あり
▶申込 11月5日から電話・ファクスで(講座名を明記し、郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号、託児を希望する人は子どもの氏名・年齢を記入)
※託児、手話通訳の申込は①11月23日、②12月1日まで

◆相談事業

○区の相談窓口

内容	日時	問い合わせ
悩みごと何でも相談(予約制)	月2回の金曜日 13:00~16:00	男女平等・ダイバーシティセンター〈アイリス〉(☎3464-3395)
女性相談	月~金曜日 9:00~17:00	子ども青少年対策課子ども女性相談主査(☎3463-2544)
家庭相談	月~金曜日 13:00~17:00	子ども青少年対策課子ども女性相談主査(☎3463-2544)
子ども(18歳未満)と家庭の総合相談	月~金曜日 9:00~17:00	子ども家庭支援センター(フリーダイヤル0120-135-415)

○国や都などの相談窓口

相談窓口・問い合わせ	日時
東京ウィメンズプラザ(☎5467-2455)	9:00~21:00(年末年始を除く)
東京都女性相談センター(☎5261-3110)	月~金曜日 9:00~20:00(祝・休日、年末年始を除く)
東京都女性相談センター(☎5261-3911)	夜間・休日
警察庁総合相談センター(☎3501-0110または#9110)※最寄りの警察署の生活安全課でも相談可	月~金曜日 8:30~17:15(祝・休日、年末年始を除く)
女性の人権ホットライン(☎0570-070-810)	月~金曜日 8:30~17:15(祝・休日、年末年始を除く) 強化週間11月14~18日は19:00まで、11月19・20日は10:00~17:00

問 男女平等・ダイバーシティセンター〈アイリス〉(☎3464-3395 FAX3464-3398)

「11月は児童虐待防止推進月間」子どもの命を守ります

子育てや児童虐待に関する悩みや相談を受け付けています。
家庭や地域で気になることがある時は、ためらわず、子ども家庭支援センターへ相談・通報してください。

相談専用フリーダイヤル 0120-135-415
月~金曜日(祝・休日を除く) 9:00~17:00
休日などの緊急連絡先▶東京都児童相談センター(☎5937-2330)

ご参加ください

養育家庭体験発表会
▶日時 11月14日(月) 14:00~16:00
▶申込 当日会場で

児童虐待防止講演会「しつけと虐待の違い」
▶日時 11月29日(火)15:00~16:45
▶内容 児童虐待を防止するためにできることを考える
▶講師 大正大学心理社会学部教授 玉井邦夫氏
▶申込 11月7日から電話・ファクスで

<共通事項>
▶場所 美竹の丘・しぶや
▶対象 区内在住・在勤・在学の人
▶定員 40人(先着)
問 子ども家庭支援センター(☎3405-9673 FAX3405-9666)

栗コーダーのクリスマス with ビューティフルハミングバード

NHK「ピタゴラスイッチ」のテーマ曲でおなじみの栗コーダーカルテットがビューティフルハミングバードと一緒に渋谷にやって来ます。リコーダーやウクレレなど身近な楽器を使った演奏と歌を、満天の星空の下、ゆったりとお楽しみください。

▶**日時**　12月18日（日）14:00～15:00（13:45開場）
▶**場所**　文化総合センター大和田12階
▶**曲目**　チビ笛メドレー、ピタゴラスイッチオープニングテーマほか
▶**定員**　120人（先着）※未就学児不可
▶**費用**　1,500円、小中学生1,000円（全席指定）
▶**申込**　11月15日からコスモプラネタリウム渋谷ロビーで
※平日12:00～20:00、土･日曜日、祝日10:00～20:00
※払戻不可

問コスモプラネタリウム渋谷（☎3464-2131 FAX3464-2148）

伝承ホール寺子屋 公開講座特別版「日本舞踊への誘い」

写真：篠山紀信

▶**日時**　29年2月5日（日）14:00開演（13:30開場）
▶**場所**　文化総合センター大和田6階伝承ホール
▶**出演**　五耀會（西川箕乃助/花柳寿楽/花柳基/藤間蘭黄/山村友五郎）
司会･進行：伝承ホール寺子屋プロデューサー　鈴木英一
▶**費用**　1,500円（全席指定）
▶**申込**　12月17日から下記でチケット販売
･チケットぴあ
･文化総合センター大和田3階ホール事務室
※平日10:00～19:00、土･日曜日、祝日10:00～17:00

区民先行優待販売
▶**期間**　11月13日～12月16日
▶**場所**　文化総合センター大和田3階ホール事務室
▶**費用**　1,000円（全席指定）※無くなり次第終了
※区内在住･在勤･在学を証明できるものを持参

問文化総合センター大和田ホール事務室（☎3464-3252 FAX3464-3289）

介護保険制度　11月11日は介護の日

介護保険制度とは、40歳以上の人が加入者（被保険者）となって保険料を納め、介護サービスを利用して、住み慣れた地域で生活できるように、社会全体で支えあう制度です。

介護保険の加入者と保険料

介護保険の加入者	保険料
65歳以上の人（第1号被保険者） ※65歳になると全員に介護保険の保険証が交付されます。	前年の所得に応じて段階別（第1段階30,400円～第14段階405,400円）に年間保険料を決めています。 ※支払いが困難な人は保険料係に問い合わせてください。
40～64歳の医療保険加入者（第2号被保険者） ※加齢に伴う特定疾病により介護が必要となった場合に、認定申請をすると介護保険の保険証が交付されます。	加入している医療保険（国民健康保険や勤務先の健康保険など）で徴収されます。 ※詳しくは、加入している医療保険の保険者に確認してください。

介護保険のサービスを利用するには

申請により、要介護認定（要支援1･2、要介護1～5）を受けることが必要です。担当の地域包括支援センター、または介護認定係に申請してください。

介護保険のサービス利用者負担割合

要介護･要支援と認定された人に「介護保険負担割合証」が交付されます。介護保険のサービスを利用するときは、費用の利用者負担割合分（1割または2割）をサービス事業者に支払います。

介護保険のサービス

●在宅サービス

･**訪問介護（ホームヘルプサービス）**▶ヘルパーが訪問して日常生活上の必要な支援を行います。
･**訪問看護**▶看護師などが訪問して療養上の世話などを行います。
･**訪問リハビリテーション**▶通院･通所が困難な人に理学療法士などが訪問してリハビリを行います。
･**居宅療養管理指導**▶医師などが訪問して療養上の管理や指導を行います。
･**通所介護（デイサービス）**▶定員19人以上の施設に通所して生活行為向上のための支援や集団でのレクリエーションなどを行います。
･**短期入所生活介護（ショートステイ）**▶家族の病気など在宅でのサービスの利用が困難なときに施設に短期間入所して日常生活上の支援を受けます。
･**福祉用具貸与**▶自立を助けるための福祉用具を貸与します。
･**福祉用具購入費支給**▶入浴･排泄（はいせつ）などに使用する福祉用具の購入費を支給します。
･**住宅改修費支給**▶手すりの取り付けなどの住宅改修費用を支給します。

●施設サービス　※要介護1～5と認定された人が利用できます。

･**介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）**▶入所して日常生活上の世話を中心とした介護サービスを受けます。（原則、要介護3以上および要介護1･2でやむを得ない事由のある人）
･**介護老人保健施設（老人保健施設）**▶入所して機能訓練を中心とした介護サービスを受けます。
･**介護療養型医療施設（療養病床など）**▶入院して療養上の世話を中心とした介護サービスを受けます。

●地域密着型サービス　※原則、区内在住の人が利用できます。

･**認知症対応型共同生活介護（認知症高齢者グループホーム）**▶認知症高齢者が共同生活を送りながら介護サービスを受けます。（要支援2以上の人）
･**認知症対応型通所介護**▶認知症の高齢者を対象とした通所介護（デイサービス）です。
･**地域密着型通所介護**▶定員18人以下の小規模な施設に通所して、日常生活上の支援や生活行為向上のための支援を利用できます。
･**小規模多機能型居宅介護**▶通所を中心に利用者の選択に応じて、在宅への訪問や泊まりのサービスを組み合わせて受けます。
･**地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護**▶定員29人以下の小規模な介護老人福祉施設に入所して介護サービスを受けます。（原則、要介護3以上および要介護1･2でやむを得ない事由のある人）
･**定期巡回･随時対応型訪問介護看護**▶1日複数回の定期訪問と、通報（コール）による随時の訪問介護や訪問看護を昼夜問わず受けられます。（要介護1～5の人）

※このほかにもいろいろなサービスがあります。

地域包括支援センター

高齢者が住み慣れた地域で健康な生活を送れるように、介護や保健･福祉サービスの利用などについて総合的に相談、支援する窓口です。
困りごと、心配ごとがある人は、住んでいる地域を担当する地域包括支援センターへ相談してください。

詳しくは区HPをご覧ください

問介護保険課
･制度全般･サービスに関する相談や苦情は　介護相談係（☎3463-3304）
･給付･利用者負担などは　介護給付係（☎3463-1997･2028）
･介護保険の保険証･保険料は　保険料係（☎3463-2013）
･介護認定･認定結果は　介護認定係（☎3463-2016）
※ファクスはいずれも（FAX5458-4934）

グループホーム笹塚の入居希望登録者を募集します

介護保険制度における認知症高齢者グループホームです。居室とリビングなどで構成される共同生活住居で、日常生活に必要な介護サービスが受けられます。※現在満室のため、入居希望登録の申込となります。

▶所在地　笹塚2-33-9

▶対象

次のすべてに該当する人

・認知症で介護などを必要とし、要介護認定で要支援2以上である（認知症の原因となる疾患が急性期の状態にある人を除く）

・共同生活を営むことができる

・常時医療を必要としない

▶使用料など（月額）※低所得者には減額制度あり

・家賃　63,000円　・光熱水費　15,000円

・共益費　15,000円　・食材料費　36,000円

・介護保険自己負担額　1割負担の場合、平均30,000円程度（介護度により異なる）

※そのほかの日常生活に必要な費用（おむつ代、理美容代など）は、全額が入居者の自己負担

▶申込

11月14～24日に申込書に必要事項を記入し、グループホーム笹塚へ持参

※申込書は11月14日からグループホーム笹塚、地域包括支援センター、区役所仮庁舎第1庁舎1階高齢者福祉課で配布

問グループホーム笹塚（☎3299-2691 FAX3299-2692）
高齢者福祉課福祉計画係（☎3463-1868 FAX3463-2873）

日本国外に居住する親族の扶養控除などを受けるときは

29年度の住民税の申告から、国外居住親族の扶養控除などを受ける場合には、次の書類とそれぞれの日本語訳文の提出が必要になります。

◆親族関係書類

国外居住親族が申告者の親族であることを証明する、次の①または②の書類

①戸籍の附票の写しのほか、国または地方公共団体が発行した書類および国外居住親族のパスポートの写し

②外国政府または外国の地方公共団体が発行した書類（国外居住親族の氏名・生年月日・住所の記載があるもの）

◆送金関係書類

申告者がその年に国外居住親族の生活費または教育費の支払いを各人に行なったことがわかる、次の①または②の書類

①金融機関の書類またはその写しで、その金融機関が行う為替取引により申告者から国外居住親族に支払いをしたことがわかる書類

②クレジットカード発行会社の書類またはその写しで、国外居住親族がクレジットカードを提示して商品などを購入したことにより、代金に相当する金銭を申告者から受領したことがわかる書類

問税務課課税第一係・課税第二係（☎3463-1719・1726 FAX5458-4913）

後期高齢者医療制度
11月中旬に広域連合から医療費通知を送ります

医療費の額は、27年7月～28年6月に、医療機関、調剤薬局、はり、きゅう、マッサージ、柔道整復などで診療（施術）を受け、窓口で支払った自己負担分を含めた医療費の総額です。この通知による手続きは必要ありません。

問国民健康保険課高齢者医療係（☎3463-1897 FAX5458-4940）

区営住宅（世帯用）の入居者募集

▶募集住宅

種類	名称	間取り・戸数	対象
区営一般住宅	西原一丁目住宅	3DK・1戸	4人以上世帯
	西原二丁目住宅	1DK・2戸	2人以上世帯
	笹塚一丁目住宅	3DK・2戸	4人以上世帯
	笹塚三丁目住宅	2DK・1戸	3人以上世帯
	代々木三丁目住宅	3DK・2戸	4人以上世帯
	二軒家住宅	3DK・1戸	4人以上世帯
地域活性化住宅	アクティブ住宅新橋	3LDK・1戸	3人以上世帯 ※地域活動に参加できる子育てファミリー

※応募資格・家賃など詳しくは募集案内をご覧ください。

▶募集案内・申込書

11月1～11日に区役所仮庁舎第1庁舎1階住民戸籍課・2階福祉部住宅係、出張所・区民サービスセンターで配布

▶申込

11月16日（必着）までに申込書に必要事項を記入し郵送または持参

▶入居予定　29年2月

問福祉部住宅係（☎3463-1848 FAX5458-4947）

都営住宅の入居者募集

▶募集住宅

家族向住宅、単身者向、定期使用（若年ファミリー向・多子世帯向）、若年ファミリー向

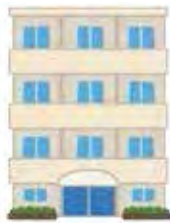
▶募集案内・申込書

11月1～11日に区役所仮庁舎第1庁舎1階住民戸籍課・2階福祉部住宅係、出張所・区民サービスセンターで配布

※休日の配布場所や申込書のダウンロードは東京都住宅供給公社HPで

▶申込　11月15日（必着）までに申込書に必要事項を記入し郵送

問福祉部住宅係（☎3463-1848 FAX5458-4947）
東京都住宅供給公社都営住宅募集センター
（☎3498-8894 ※11月1～11日は☎0570-010-810）

第28回 くみんの俳句

入選作品紹介

64句の応募があり、入選作品5句が選ばれました。（敬称略）

天　稲光一筋空を真っ二つ　（笹塚・伊藤隆之）

地　爽やかや逆立ちする子へそ見えて　（初台・小嶋弥生）

人　消息の母の一行秋深む　（初台・吉田恭子）

佳作　秋茄子の色艶に刃を躊躇ひし　（幡ヶ谷・木原昭子）

佳作　語り部の老い匿し得ず震災忌　（本町・谷口一郎）

大高霧海　選評

天　稲光は豊作の象徴。稲光の一筋が一瞬「空を真っ二つ」に引き裂くという措辞が徹底写生の賜である。

地　秋は空気が澄んで快い。風景もはっきり見える。逆立ちをする子のへそが見えて健康な風景を詠んで爽快である。

人　老母からの手紙が元気である旨の一行の簡明なもの。季語「秋深む」により親子の情のもののあわれを詠う。

「くみんの俳句」を募集します

対象　区内在住・在勤・在学の人

選者　大高霧海氏

申込　12月9日（必着）までにハガキで（俳句・住所・氏名・ふりがな・年齢・電話番号を記入）、〒150-8010（住所不要）渋谷区役所広報コミュニケーション課へ

※俳句は1人3句まで、自作・未発表のものに限ります。必要に応じてふりがなをふってください。

※作品の著作権は作者に帰属しますが、区の使用については、承諾したものとして取り扱います。

※入選作品は、選者が一部添削する場合があります。

※入選作品は、区ニュース1月1日号に掲載予定です。

問広報コミュニケーション課広報広聴係（☎3463-1287 FAX5458-4920）

心と感性を磨く、渋谷区の文化・芸術。

11月3日は「文化の日」。区内では、音楽や踊り、書道、華道、茶道など、さまざまな文化芸術活動が盛んに行われています。それらの活動を通じて豊かな感性を育んでいる人々に、その魅力を伺いました。

区内で開催される式典やお祭りでも活躍している「渋谷区少年少女合唱団」。その指導を務める掛江みどり先生と2人の団員にお話を伺いました。

渋谷のラジオで出張インタビュー
渋谷区少年少女合唱団 音楽監督・常任指揮者
掛江（かけえ）みどりさん

──「渋谷区少年少女合唱団」の誕生のきっかけは何ですか？

合唱を通して少年少女の豊かな情操を育み、区の文化発展に寄与することを目的に、区制施行80周年を記念して2012年4月に創立されました。今年で5年目を迎えます。現在は、区内在住・在学の小学校1年生から中学校3年生まで、80人が在籍していて、2人の指導スタッフと、常任ピアニストとともに4人で指導にあたっています。

── 練習はどのように行なっていますか？

週に1回、毎週土曜日の午後に活動しています。小1～3の低学年クラスと、小4～中3の高学年クラスに分かれて練習しています。低学年クラスは、楽譜の読み方や音楽記号を学んだり、身体を使って音楽的なセンスを高めるリトミックも練習に取り入れていますね。高学年クラスは、歌唱技術を高めながら、より豊かな表現力も育んでいきたいと思っています。定期演奏会が近い時などには、全員の合同練習も行います。

── 指導をする時はどんなことに気をつけていますか？

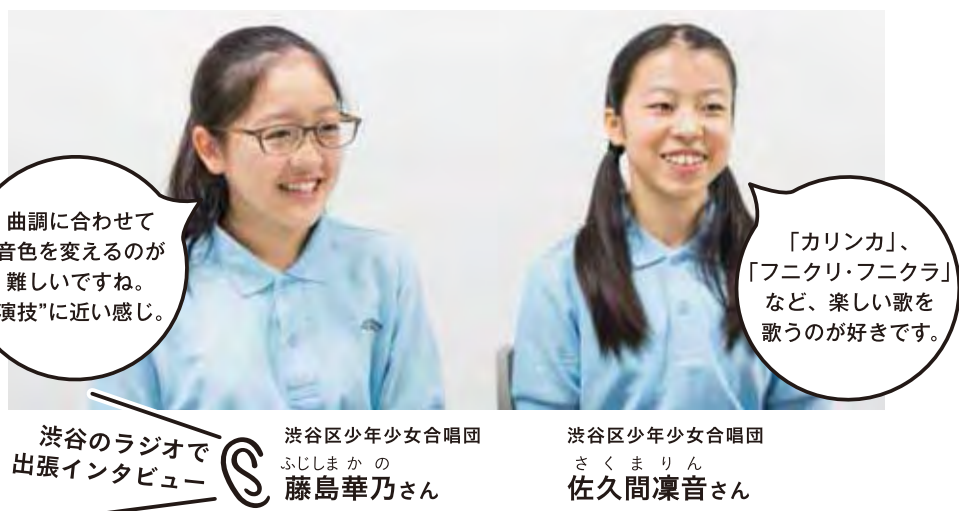
合唱って身体が楽器なんです。特に子どもの場合は、声帯が発達段階にあるので、大人になってすてきな声になるように、声帯に負担をかけずに、声を響かせるように指導します。そのためには、体幹をしっかりつくることが必要。まずは腹式呼吸を教え、息を使って響きをつくる練習をします。でも、子どもって正直なので、持久力と集中力をいかにつけさせるかということも指導者の力量が問われるところだと思って、取り組んでいます（笑）。

── 合唱に大切なことはどんなことですか？

私、実は合唱に一番大切なことは、よく聴くこと、良い耳を育てることだと思っているんです。個人練習もいいけれど、お互いに声を聴き合うことができるのは、合唱団だからこそなんですよ。自分の声を響かせながら、周りの声もよく聴いて、一つの美しいハーモニーをつくっていく。周りの声を聴けるようになること、耳を育てることが、ゆくゆくは、会話のキャッチボールを円滑にできるようになること、個人のコミュニケーション能力、社会性、協調性を高めていくことにつながるんじゃないかな、と考えています。

── 皆さんの合唱は、どこで聴くことができますか？

直近では、11月5日（土）の「渋谷区くみんの広場」初日のステージに参加します。そのほか、年1回、入場無料の定期演奏会を行なっていて、今年は11月20日（日）です。すでに入場整理券の配布は終了していますが、当日券も多少ご用意があります。低学年クラスは「汽車」「すかんぽの咲く頃」など、昔懐かしい童謡を、高学年クラスは「カリンカ」「グリーンスリーブス」など、歌い継がれた世界の名曲を歌います。最後は、聴きに来てくれた子どもにもステージに上がってもらって、みんなで歌うんですよ。ぜひ一緒に楽しんでいただけたらと思います。

渋谷のラジオで出張インタビュー
渋谷区少年少女合唱団
藤島華乃（ふじしまかの）さん
渋谷区少年少女合唱団
佐久間凜音（さくまりんね）さん

── 2人は第1期生なんですよね。入団のきっかけは何ですか？

藤島：私は小さい時から声が大きくて、歌うことが好きだったんです。それで母に勧められて、オーディションを受けてみることになりました。

佐久間：私も、家で暇さえあれば妹と一緒に歌っていて、家族から「合唱団に入ってみたら？」と言われたことがきっかけです。

── 合唱のどんなところが楽しいですか？

佐久間：ソプラノ、メゾ、アルトの3つのパートで、きれいなハーモニーができた時に、歌声が響き合って、空気がビリビリするのが楽しいです。

藤島：私もきれいなハーモニーができると楽しいです。団結感っていうか、みんなで一緒につくっていくのがおもしろいです。先生がほめてくれた時は、さらにうれしいです。

── 合唱団に入って役立ったことはありますか？

藤島：私は吹奏楽部に所属していますが、合唱での経験が役立っているなと感じる時が結構あって、部活で歌わないといけない時や、楽譜を読む時に、合唱のおかげだなって思います。

佐久間：合唱って、いい姿勢をキープしながら、ずっと立って歌うので、体力が必要なんですよ。私は卓球部に所属していて、足腰を使うので、合唱で鍛えられた部分が活きてるなって思います。

藤島：学校の合唱コンクールの時に、普段、先生から教わっていることをみんなに教えてあげられるので、そのときも合唱をやっていて良かったなと思いますね。先生の話の受け売りなんですけど（笑）。

──「私、がんばったぞ！」って思うのはどんなときですか？

藤島：表現の強弱がうまくできたとき、難しい部分が歌えたときですね。

佐久間：自分のパートだけができても、他のパートができていなかったり、その逆もあったり。全員がちゃんとできるようになるまでが難しい。

藤島：団体競技みたいだよね。

佐久間：そう。でも楽しいこともあって、誰か、誕生日の人がいると、みんなで歌でお祝いするのが楽しいですね。

11月13日（日）に文化総合センター大和田で開催される「第57回 渋谷区民文化祭」。さまざまな区内の文化団体が一堂に会し、日々の練習の成果を発表します。

渋谷のラジオで出張インタビュー
渋谷区文化団体連合会 会長
渋谷区民謡連盟 会長
岩崎雷山（いわさきらいざん）さん

── 岩崎さんはどのような活動をしていますか？

渋谷区文化団体連合会と渋谷区民謡連盟で、会長を務めています。また、専門は尺八をしていて、「雷友会」という民謡会の会主として、月3回、生徒達に民謡を教えています。

── 民謡や尺八を始めたきっかけは何ですか？

もともと、私の父が尺八の先生をしていたことがきっかけです。「声が悪いから尺八でもしてみろ」って（笑）。それで本格的に始めたのは、30歳を過ぎてからですね。日本竹道学館や琴風会など、いろいろなところへ行って、有名な先生のもとで勉強をしました。琴古流尺八師範になって、今年で33年目を迎えます。

── 活動をしていて、やりがいや喜びを感じるのはどんな時ですか？

みんなが大きな声で歌ってくださると、やっぱりうれしいですね。いつも「大きく口を開けて、大きな声で歌いましょう。そうすると、頭も心もすっきりしますよ～」って言って、教えているんです。始めたばかりの方は、なかなか口が開かないんですよね。これが意外と難しいんです。基本的には「気楽に楽しみましょう」という姿勢で、教えているんですが、中には全国コンクールへの出場を目標にして、5年、10年と真剣に取り組む方もいますよ。人にできないようなことをやってのけるっていう、達成感を楽しんでいらっしゃるようです。

── 稽古（けいこ）に参加している人同士の交流もありますか？

私の民謡会は、60～70代の人が中心で、世代の近い人たちが集まっているので、稽古に来てお話をするのも楽しんでいるみたいですね。「ここに行った」「あそこに行った」と、いつも賑（にぎ）やかにお話しされていますよ。「1人では難しいけど、2人なら」と、友人の誘いで習い始める方もいますね。

── 渋谷区文化団体連合会はどのような団体ですか？

渋谷区文化団体連合会は、私が携わっている民謡連盟のほか、吟剣詩舞道、民踊舞踊、芸能文化、洋舞、書道、茶道、華道という、8つの連盟によって構成されています。定期的に発表会を催したり、全国大会出場を目指して日々練習を積んだりと、各連盟でメンバーそれぞれが楽しみながら活動していますね。

── まもなく開催される「渋谷区民文化祭」は、どんなイベントですか？

渋谷区文化団体連合会に参加している連盟がさまざまな演目や作品を発表します。皆さんが1年分の練習の成果を発表する日なんです。民謡は130人以上の連盟メンバー全員参加での合唱のほか、各民謡会の独唱もあります。吟剣詩舞道連盟と書道連盟が共同で行う書道吟は、見応えがありますよ。また、日本舞踊、新舞踊、バレエにフラダンスなど、幅広い演目が披露されるほか、華道の展示やお茶席も行います。この文化祭でステージや作品を観（み）たことがきっかけとなって、「自分も歌や踊りを始めてみたい」と思ってくださる方もいて、新しい出会いの場にもなっていますね。

※渋谷区民文化祭について詳しくは2ページ参照。 岩崎さんのお話は11月8日「渋谷隣人祭り」で放送予定。

渋谷区の番組を放送中です

ラジオ しぶや区ニュース（10分間）	渋谷隣人祭り（45分間）	hello from Shibuya（30分間）	ラジオ しぶや区ニュース（区長の部屋ほか）（10分間）
月～木 11:00／16:00／21:50	火 11:15	火 16:20	金 11:00／17:00／19:50
「しぶや区ニュース」の情報を発信します	渋谷区で活躍する様々な人が登場します	区内の外国人を招いて話を伺います	長谷部健 渋谷区長が出演する場合もあります

しぶや区ニュース × 渋谷のラジオ とは？

「しぶや区ニュース」では毎号、「渋谷のラジオ」と連動したページを掲載。「しぶや区ニュース」と「渋谷のラジオ」が連携して、人と人のつながりが広がる紙面をお届けしています。

渋谷のラジオ 周波数：87.6MHz FM ☆公式アプリでも聴取可能 App Store Google play
住所｜渋谷3-22-11 サンクスプライムビル1階 TEL｜6712-6876
FAX｜5778-9620 E-MAIL｜info@shiburadi.com HP｜https://shiburadi.com/

SHIBUYA's Life Information

くらしの情報

ハガキ・ファクスなどの記入例

希望講座・コース
①〒・住所※
②氏名（ふりがな）
③年齢
④電話番号
・その他（生年月日、性別など）

①～④をすべて記入してください。
※在勤の人は勤務先・所在地、在住・在学の人は学校名（学年）・所在地を記入
・申込は原則1人1通
・往復ハガキの場合は、返信用の住所・氏名も記入してください。

日日程・時間　場場所・会場　内内容　講講師　対対象・資格（在住・在勤・在学は渋谷区内）　定定員・人数
費費用（記載なしの場合は無料）　持持ち物（特に必要なもの）　申申し込み・応募方法　問問い合わせ
HPホームページ　子ども向け　子育て世代向け　高齢者向け
電子申請で申込可

保健

11月14～20日は全国糖尿病週間－間に合います、糖尿病予防

初期は自覚症状が乏しく、血糖値が高い状態を放置すると、合併症（神経障害、網膜症、腎症）を引き起こします。健診と生活改善で、血糖値をコントロールできれば糖尿病の進行は防げます。

☆予防のポイント
・食事は野菜を食べて腹八分目。
・今より10分多く歩いてみよう。区HPに「散策路」を掲載しています。

問地域保健課健康推進係（☎3463-2412 FAX5458-4978）

地域ネコセミナー－飼い主のいない猫と地域で共生するために

日11月24日㈭13:30～15:00
場区役所仮庁舎第2庁舎1階講堂
講NPO法人ねこだすけ代表理事　工藤久美子氏
対在住・在勤・在学の人
定40人（先着）
申11月7日から電話・窓口で
問生活衛生課事業係（☎3463-2246 FAX5458-4943）

精神保健講演会

	日時	会場	テーマ	講師
①	12月8日㈭ 10:00～12:00	区役所仮庁舎第2庁舎1階講堂	うつ病をよく知ろう	六番町メンタルクリニック所長 野村総一郎氏
②	29年2月9日㈭ 10:00～12:00	区役所仮庁舎第2庁舎1階講堂	自殺予防対策「ゲートキーパー養成講座」	NPO法人メンタルケア協議会理事 西村由紀氏
③	29年3月1日㈬ 14:00～16:00	幡ヶ谷保健相談所	あの人のこころを守るために－統合失調症の理解を深める	東京都立松沢病院医長 今井淳司氏
④	29年3月11日㈯ 10:00～12:00	恵比寿保健相談所	健康生活のための睡眠術	睡眠総合ケアクリニック代々木第二院長 碓氷章氏

対在住・在勤・在学の人
定①～③各40人、④50人（いずれも先着）
申11月1日から電話で
問①・②地域保健課保健指導主査（☎3463-2439 FAX5458-4978）
③幡ヶ谷保健相談所（☎3374-7591 FAX3374-5985）
④恵比寿保健相談所（☎3443-6251 FAX3443-6253）

健康診査の受診券を11月中旬に発送します

●第3期　渋谷区健康診査
（渋谷区国保特定健診・後期高齢者健診）
受診期間29年2月28日㈫まで
対12～3月生まれで、次のいずれかに該当する人
①渋谷区国保に4月1日以降引き続き加入している40歳以上（29年3月31日現在）
②後期高齢者医療被保険者証を持っている
※①・②に該当しない人は健康保険組合などに問い合わせてください。
※4月2日以降に渋谷区国保に加入した人は国民健康保険課経理係（☎3463-1768 FAX5458-4940）に相談してください。
申指定医療機関（受診券に同封する一覧参照）へ電話で

●第3期　成人歯科・口腔（こうくう）機能維持向上健康診査
受診期間29年2月28日㈫まで
対12～3月生まれで、節目年齢（20～85歳の5歳刻み）の人（29年3月31日現在）
申指定医療機関（受診券に同封する一覧参照）へ電話で
問地域保健課健康推進係（☎3463-2412 FAX5458-4978）

催し物

2020年、渋谷。超福祉の日常を体験しよう展（超福祉展）

日11月8日㈫～14日㈪11:00～20:00（14日は16:00まで）
場渋谷ヒカリエ8階ほか
内さまざまな福祉機器の展示・体験、シンポジウムなど
※詳しくは超福祉展HP、NPO法人ピープルデザイン研究所（☎3401-0210）へ
問障害者福祉課福祉計画推進係（☎3463-1922 FAX5458-4935）

笹幡デイサービス展示会

日11月10日㈭～12日㈯11:00～16:00
内編み物、書道、パステルアートなど
場・問笹幡高齢者在宅サービスセンター（☎5308-4332 FAX5308-4285）

区民絵画展

日時	会場・問い合わせ
11月18日㈮～24日㈭ 9:00～19:00	幡ヶ谷社会教育館（☎3376-1541 FAX3375-9278）
20・24日は17:00まで ※幡ヶ谷は21日、恵比寿は22日が休館	恵比寿社会教育館（☎3443-5777 FAX3443-5778）

※両館で体験企画「癒しの塗り絵」も開催

リサイクルバザール　フリーマーケット

日時	会場	責任者
11月19日㈯ 10:00～14:00	地域交流センター恵比寿	鈴木和子（☎3712-5541 FAX3710-7005） 押山信子（☎3464-1257） 藤井とよ（☎3463-9360）

※詳しくは責任者へ問い合わせ
※フードドライブ（家庭で余っている食品）の受付も行います。
費1店舗1,000円
申11月10日から責任者へ電話・ファクスで（先着）
問清掃リサイクル課リサイクル推進係（☎5467-4073 FAX5467-4076）

ボランティアオリエンテーション

	日時	会場
①	11月24日㈭11:00～12:00	しぶやボランティアセンター
②	11月25日㈮18:30～19:30	パン・オ・スリール（渋谷1-4-6）
③	11月26日㈯14:00～15:00	しぶやボランティアセンター

※いずれかを選択
内ボランティア活動の説明など
費②飲食代実費
申電話・窓口で
問しぶやボランティアセンター（☎5790-0505 FAX5790-7521）

介護者リフレッシュ交流会

日11月24日㈭14:00～15:30
場あやめの苑・代々木
内簡単な足のケアと茶話会
対介護をしている人（要介護者の参加は相談）
申あやめの苑・代々木へ電話で（☎3372-1038）
問高齢者福祉課高齢者相談支援係（☎3463-1890 FAX3463-2873）

子ども将棋大会（個人戦・団体戦）

日12月11日㈰10:00～12:30（個人戦）、13:30～16:30（団体戦）
場美竹の丘・しぶや
内レベル別の個人戦・団体戦、プロ棋士による指導対局
講日本将棋連盟棋士
対在住・在学の小中学生
※初心者可、団体戦は同一校に通う3人組
定個人戦60人、団体戦20組60人（いずれも抽選）
※重複申込可
申11月25日（消印有効）までに往復ハガキ・ファクスで（<個人戦>記入例のほか経験の有無、保護者の②（押印）、<団体戦>引率者（押印）の①～④、参加者全員の②・③・学校名・学年）、〒151-8516千駄ヶ谷2-39-9日本将棋連盟へ
※詳しくは日本将棋連盟へ（☎3408-6161 FAX3404-7301）
問生涯学習振興課生涯学習係（☎3463-3049 FAX3463-3822）

例年掲載している記事は、その年によって掲載時期が異なる場合がありますので、ご注意ください。

庁舎アクセス

A 渋谷区役所仮庁舎（第1～3）
〒150-8010 渋谷1-18-21

B 渋谷区役所美竹分庁舎
〒150-0002 渋谷1-2-17

C 渋谷区防災センター／区民サービスセンター
〒150-8510
渋谷2-21-1 渋谷ヒカリエ 8階

D 渋谷区役所神南分庁舎
〒150-0042 宇田川町5-2

E 文化総合センター大和田
〒150-0031 桜丘町23-21

区民書道展ワークショップ「わたしの好きな文字」

日12月3日(土)・4日(日) ※いずれかを選択
14:00～16:00
内ミニ色紙に筆で好きな文字を書いて、てん刻印を押印 ※29年1月の書道展に展示
対在住・在勤・在学の人
定各30人（先着）
申11月20～27日9:00から電話で
場・問上原社会教育館
（☎3481-0301 FAX3481-0302）

「接近する月と火星を見よう」観望会

日12月5日(月)18:30～20:00
場文化総合センター大和田12階
内当日の星空解説後、望遠鏡で接近する月と火星、冬の星を観望
※悪天候はプラネタリウム投影のみ
講コスモプラネタリウム渋谷解説員
対在住・在勤・在学の人（小学生は保護者同伴）
定40人（抽選）
申11月20日20:00（必着）までに往復ハガキ・ファクスで（記入例参照<全員分>、ファクス番号）、〒150-0031桜丘町23-21文化総合センター大和田12階「プラネ12係」へ
※1通につき4人まで
問コスモプラネタリウム渋谷
（☎3464-2131 FAX3464-2148）

区民音楽のつどい－みんなで「第九」を

日12月10日(土)15:00開演（14:00開場）
場Bunkamuraオーチャードホール
（道玄坂2-24-1）
内ベートーヴェン作曲交響曲第九番ニ短調 作品125「合唱付き」
出演指揮＝北原幸男、演奏＝渋谷交響楽団、合唱＝渋谷第九合唱団ほか
定1,800人（抽選）
申11月21日（消印有効）までに〒150-0021恵比寿西1-23-4長谷戸社会教育館へ郵送・持参
※(火)を除く、詳しくはチラシ、HP（http://www.shibuya-dai9.com/）をご覧ください。
問長谷戸社会教育館
（☎3463-8061 FAX3463-8062）

X' masコンサート－子どもも大人もみんなで一緒にジングルベル

日12月18日(日)13:30～15:30
場美竹の丘・しぶや
出演加島薫（マリンバ）、神田雅栄（ピアノ）、片桐祐子、野崎千賀子、早川真友（フルート）
対4歳以上の人
定110人（先着）
※託児（8人）あり
申11月10日から電話で
問ファミリー・サポート・センター
（☎5457-0221 FAX3476-4904）

講座・教室

ローラースケート教室

●低学年タイム
日11月9・16・30日(水)15:40～16:20
対小学校1～3年生　定各15人（先着）
●初心者限定タイム
日11月12・26日(土)10:40～11:20
対小学生～高校生　定各10人（先着）
●親子ですべろう
日11月27日(日)10:00～10:40、10:40～11:20
対小学生以上と保護者　定各5組10人（先着）
●共通事項
※悪天候は中止
持靴下、タオル、飲み物
申当日会場で
場・問児童青少年センター フレンズ本町
（☎3377-5160 FAX3377-5162）

介護者教室

日11月17日(木)13:45～14:45
内むくみ・冷え対策、アロママッサージ
講アロマテラピーアドバイザー　佐藤稲子氏
定30人（先着）
申11月10日から電話で
場・問あやめの苑・代々木
（☎3372-1103 FAX3372-1032）

羊毛でつくるストールピン

日11月23日(祝)13:30～15:00、15:30～17:00
（いずれかを選択）
対小学校3年生～高校生
定各5人（先着）
申11月10日から電話・窓口で
場・問児童青少年センター フレンズ本町
（☎3377-5160 FAX3377-5162）

こども科学センター・ハチラボ

ハチラボ講座「虹色の水」

日12月3日(土)14:00～16:00
場こども科学センター・ハチラボ
内色の変化を楽しめる酸とアルカリの化学実験
講東京都市大学講師　高木晋作氏
対在住・在学の小学校5・6年生
定12人（抽選）
申11月15日（必着）までに往復ハガキで（記入例のほか性別）、〒150-0042宇田川町5-2渋谷区役所神南分庁舎生涯学習振興課生涯学習係へ
※電子申請可
問生涯学習振興課生涯学習係
（☎3463-3049 FAX3463-3822）

科学的思考を育てます

季節の絵本の読み聞かせと森の工作会

日11月26日(土)11:00～11:40
対3歳～小学校3年生（未就学児は保護者同伴）
定15人（先着）　申11月10日から電話・窓口で
場・問児童青少年センター フレンズ本町
（☎3377-5160 FAX3377-5162）

日本語教室 基礎コース（全24回）

日12月～29年3月の(火)・(木)9:30～11:30
場勤労福祉会館
対在住・在勤でひらがなカタカナで読み書きができる外国人
定15人（先着）　費6,000円（教材費含む）
申11月7～22日（必着）にハガキ・ファクス・メールで（記入例のほか国籍、ビザの種類、メールアドレス、過去の受講歴）、〒151-8521代々木3-22-1文化外国語専門学校内 渋谷区日本語教室係へ
（FAX3299-2008 ✉shibuyajp@bunka.ac.jp）
問文化振興課交流推進係
（☎3463-1142 FAX3464-3406）

高齢者ケアセンター

共通事項
対在住の65歳以上で、介護保険サービスを利用していない、自分で来所できる人
※健康教室は在住・在勤の人
場・問高齢者ケアセンター
（☎3770-0217 FAX3770-8128）

講座名・日時など	定員	申込
映画会「殿、利息でござる！」 11月25日(金)14:00～16:10	50人（先着）	当日会場で
バランスコーディネーション 11月28日(月)10:00～11:30 内体の筋力と自律神経のバランスを整える運動	40人（先着）	11月10日から電話で ※(月)～(土)9:00～17:00
佐竹律香シャンソンコンサート 11月29日(火)13:15～14:15	50人（先着）	
プラチナエクササイズ 11月30日(水)13:30～15:00 内関節を滑らかにして体幹のバランスを高める	40人（先着）	
おしゃべりランチタイム「肉料理」 12月2・16日(金) ※いずれかを選択 12:00～13:00 費900円	各20人（先着）	
ピアノで歌おう 12月2日(金)・21日(水) ※重複申込可 14:00～15:30 費300円	各50人（先着）	
健康教室「高齢者の予防接種」 12月3日(土)13:00～14:00 講たからぎ医院院長　宝樹真理氏	50人（先着）	
英会話（全2回） ①初級 12月12・26日(月)10:00～10:50 ②中級 12月6・13日(火)10:00～10:50 ③上級 12月6・13日(火)11:00～11:50 ※いずれかを選択 費①500円、②・③300円	各20人（抽選）	11月15日までに電話で ※(月)～(土)9:00～17:00
英語で歌おう 12月12・26日(月) ※いずれかを選択 11:00～12:00 費200円	各28人（抽選）	

講座・教室のつづき

健康いきいき魚レシピ教室「初心者のための魚のさばき方講座」

日12月4日(日)11:00～13:30
場恵比寿社会教育館
講渋谷区魚商業組合連合会会員
対在住の小学校3～6年生
（保護者同伴、子ども2人まで可）
定24人（抽選）
申11月18日（必着）までに往復ハガキで（記入例参照）、〒150-0002渋谷1-12-5商工会館・消費者センターへ
問商工会館・消費者センター
（☎3406-7641 FAX5485-0308）

障害理解講座 －私たちもできること（聴覚障害編）

日12月7日(水)18:30～20:30
場美竹の丘・しぶや
講トランスコスモス(株)
定20人（先着） 申11月7日から電話・窓口で
問しぶやボランティアセンター
（☎5790-0505 FAX5790-7521）

スポーツ

しぶやニュー駅伝2017

日29年1月15日(日)8:10競技開始 ※小雨決行、積雪中止
場代々木公園サイクリングコースなど

部門	人数・距離
①一般（高校生以上・男女混合可）	・1チーム6人（選手4人・補欠2人）・①、③、⑤ 約2,900m ・②、④、⑥ 約1,900m
②一般女子（高校生以上）	
③40歳以上（男女混合可）	
④55歳以上（男女混合可）	
⑤中学男子	
⑥中学女子	
⑦地区体育会対抗 各地区体育会でチームを編成	・1チーム7人 ・1～3区 約1,350m ・4～7区 約2,900m

対①～④在住・在勤・在学・在クラブの人で編成されたチーム、渋谷区体育協会賛助会員のチーム、⑤・⑥在住・在学の人で編成されたチーム、⑦当該地区に在住・在勤・在学（学連登録者は除く、ただし在住の学連登録者は可）および当該地区体育会に所属する人で編成されたチーム
費1チーム①～④6,000円、⑤・⑥1,000円、⑦2,000円
申11月8～22日17:00（必着）に、①～④エントリーシートをメールで（先着）、⑤～⑦エントリーシートと振込金受領書の写しを〒151-0066西原1-40-18スポーツセンター内 渋谷区体育協会にメール・郵送・持参 ※募集要領、エントリーシートはスポーツセンターで配布、渋谷区体育協会HPでダウンロード可、詳しくはしぶやニュー駅伝実行委員会事務局へ
（☎3468-8721 ✉jimu@shibutai.com 和田・佐藤）

●しぶやニュー駅伝2017ボランティア募集
日29年1月15日(日)7:00～12:00
※1月6日(金)19:00からの代表者会議含む
内コース整理員ほか 対在住・在勤・在学の人
申11月22日までにしぶやニュー駅伝実行委員会事務局へ電話で（☎3468-8721 和田・佐藤）

●渋谷区体育協会創立70周年記念ロゴマーク募集
対在住・在勤・在学の人
申12月15日（必着）までに応募用紙・作品を〒151-0066西原1-40-18スポーツセンター内渋谷区体育協会へ郵送・メールで
※応募用紙は渋谷区体育協会HPでダウンロード可、詳しくは渋谷区体育協会へ
（☎3468-8721 ✉jimu@shibutai.com 和田・佐藤）
問スポーツ振興課スポーツ振興係
（☎3463-3295 FAX3463-3822）

初・中級硬式テニス教室（全4回）

日11月19日(土)・20日(日)
9:30～12:00、13:00～15:30
※雨天時は11月23日(祝)
場鳩森小学校
対在住・在勤で高校生以上の人
定初級・中級各20人（抽選）
費1,500円（ボール代ほか）
※ラケットの貸し出しあり
申11月11日までに鳩森小学校施設開放運営委員会へ電話で（☎3356-1957 吉備）
問スポーツ振興課スポーツ振興係
（☎3463-3295 FAX3463-3822）

区民太極拳大会

日29年2月19日(日)10:00～18:00
場スポーツセンター
種目中国武術、太極拳、気功の個人競技と集体表演
対在住・在勤・在学の個人または団体

団体	費用 個人	費用 集体（1人1種目）
区連加盟	1,500円（1,000円）	1,000円（500円）
区連非加盟	2,000円（1,500円）	1,500円（1,000円）

※（ ）内は18歳以下の人
申12月1日（必着）までにハガキ・ファクスで（記入例参照）、〒151-0053代々木3-6-1-206渋谷区太極拳連盟事務局 立石朝士へ
※詳しくは渋谷区太極拳連盟事務局へ
（☎・FAX6276-8892）
問スポーツ振興課スポーツ振興係
（☎3463-3295 FAX3463-3822）

お知らせ

新宮下公園等整備事業に関わる都市計画変更

●原案の縦覧
日11月1～22日(火)
場区役所仮庁舎第3庁舎2階都市計画課都市計画係
●原案意見交換会
日11月9日(水)19:00～20:30 場商工会館
●意見書の提出
11月22日（消印有効）までにハガキ・便せんなどで〒150-8010（住所不要）渋谷区役所都市計画課都市計画係へ郵送・持参
<記入内容>意見、住所、氏名、在勤・在学の人は勤務先または学校名と所在地、区内事業者・法人・団体名と代表者氏名および所在地、利害関係のある人はその理由
問緑と水・公園課公園整備主査
（☎3463-2888 FAX5458-4946）

障害者の計画に関する意見交換会

日時	会場
11月12日(土)15:00～17:00	渋谷ヒカリエ8階防災センター
12月 7日(水)10:00～12:00	美竹の丘・しぶや
12月14日(水)18:00～20:00	渋谷ヒカリエ8階防災センター

※手話通訳あり
内平成30～32年度の計画策定に向けた意見交換
対主に在住・在勤・在学の障害者（児）と家族、関連事業所
定各50人（先着）
申電話・ファクスで（記入例のほか希望人数）
問障害者福祉課福祉計画推進係
（☎3463-1922 FAX5458-4935）

募集

特別区立幼稚園妊娠出産休暇・育児休業補助教員採用候補者

職種臨時的任用教員（幼稚園）
勤務場所特別区の区立幼稚園（大田区・足立区を除く）
資格昭和31年4月2日以降生まれで、幼稚園教諭普通免許状を現に有している次のいずれかに該当する人
・国公私立幼稚園の正規任用教員として1年以上経験がある
・特別区の区立幼稚園臨時的任用教員もしくは学級を専任する非常勤講師として通算12か月以上の経験がある
申12月1・2日に所定の書類を特別区人事・厚生事務組合教育委員会事務局人事企画課（千代田区飯田橋3-5-1東京区政会館17階）に本人が持参
※更新者で過去5年間に区立幼稚園臨時的任用教員の経験がある人は11月25日（消印有効）まで郵送可、募集案内は区役所仮庁舎第1庁舎3階教育委員会事務局などで配布
問教育委員会指導室
（☎3463-2996 FAX5458-4953）
特別区人事・厚生事務組合教育委員会事務局人事企画課（☎5210-9751）

相談

土曜発達相談会

日11月19日(土)9:00～17:00
内発達や育児の不安・悩みなど
対在住の未就学児と保護者
申電話で
場・問子ども発達相談センター
（☎3405-9658 FAX3405-9666）

古着とふとんの回収

日程	会場
11月12日(土)	代官山スポーツプラザ
11月13日(日)	渋谷本町学園（第二グラウンド入口）
11月19日(土)	臨川小学校
11月20日(日)	鳩森小学校
11月26日(土)	千駄谷小学校
11月27日(日)	恵比寿社会教育館
12月 3日(土)	総合ケアコミュニティ・せせらぎ（2階入口）

※いずれも時間は10:00～12:00、雨天決行

常設回収

日時		会場
(月)～(金)	8:30～17:15	渋谷区清掃事務所
(火)～(日)	9:00～17:00	本町リサイクルセンター
(月)	10:00～12:00	清掃事務所旧代々木分室

回収できるもの
※ビニール袋、または紙袋に入れて持参
きれいに洗濯された衣類（着物も可）、ふとん（中が綿または化繊）、毛布、タオル、靴・スニーカー・サンダル（長靴を除く、左右そろっているもの）、ぬいぐるみ、ベルト、バッグ、帽子

回収できないもの
※シミ・カビなどの臭い・油汚れ、破損などのあるものは不可
羽毛布団、座布団、こたつ布団、枕、マットレス、長靴、カーペット、雑貨・おもちゃ、ゴルフバッグ、車輪付きバッグ

問清掃リサイクル課リサイクル推進係
（☎5467-4073 FAX5467-4076）

ハガキ・ファクスなどの記入例は、8ページをご覧ください。

住宅セミナーと建替え相談会

本町2～6丁目は、都が推進する木密地域不燃化10年プロジェクトによる「不燃化特区」の指定を受けています。この区域に在住の人などを主な対象として住宅の各種相談を実施します。
日11月19日(土)14:00～17:00
場ケアステーション本町
内①セミナー「親子で考える相続税対策(建替・二世帯・賃貸)」、②個別相談(建替・相続・資金計画など)
申電話で(先着)※専門家の派遣による相談も随時行なっています。詳しくは問い合わせてください。
問まちづくり課防災まちづくり係
(☎3463-2647 FAX5458-4918)

認知症相談会

日12月1日(木)14:00～16:30
場豊沢・新橋地域包括支援センター
内「最近物忘れがひどくなった」などの悩み相談
相談員渋谷区医師会医師
対在住で認知症の心配がある人とその家族
(本人・家族のみでの相談可、家族は区外在住可)
定3人(先着)　申11月7日から豊沢・新橋地域包括支援センターへ電話で(☎3440-1671)
問高齢者福祉課認知症施策推進主査
(☎3463-1890 FAX3463-2873)

休館・休業

重要文化財旧朝倉家住宅

日11月11日(金)10:00～13:00
内区事業実施のため
問文化振興課交流推進係
(☎3463-1142 FAX3464-3406)

ひがし健康プラザ(全館)

日11月15日(火)　内電気・機械設備点検のため
問ひがし健康プラザ(☎5466-2291 FAX5466-2292)

官公署など

11月は「労働保険適用促進強化期間」－雇うことは、加入すること　労働保険

「事業主が保険に入ってくれない」などの相談を受け付けています。
問労災保険は、渋谷労働基準監督署(☎3780-6507)
雇用保険は、渋谷公共職業安定所(☎3476-8609)

税を考える週間

●税の作品展示会
日11月7日(月)～9日(水)
場文化総合センター大和田2階ギャラリー大和田
内在学の児童・生徒の作品
問渋谷税務署(☎3463-9181)

●無料相談会
日11月14日(月)・15日(火)10:00～16:00
場渋谷マークシティイースト2階京王井の頭線渋谷駅構内
問東京税理士会渋谷支部(☎3461-2938)

●相続税の個別無料相談会
日11月20日(日)9:30～11:30(1人30分)
場勤労福祉会館
対在住・在勤の人
申11月14日までに電話で
問東京税理士会渋谷支部(☎3461-2938)

●税務講習会－今から考える相続と相続税
日11月22日(火)18:00～19:30
場商工会館
定80人(先着)
申電話で
問一般社団法人渋谷青色申告会(☎3463-7043)

財津昌樹と山口マオの言いたいことを言ってしまう。と、どうなるんだろう展

伝えたいことをトイレに貼るカレンダーに託します。
日11月7日(月)まで10:00～20:00
(7日は19:00まで)
場全労済ホールスペースゼロ(代々木2-12-10)
問デザインスタジオドアーズ(☎5358-6677)

防火のつどい

日11月11日(金)13:30～15:00
場国際連合大学(神宮前5-53-70)
内火災予防表彰式、テツandトモ講演会
定100人(先着)
申電話で
問渋谷消防署予防課防火管理係
(☎3464-0119 FAX3464-0143)

無料調停相談会

日11月12日(土)10:00～15:30
場勤労福祉会館
内交通事故、金銭・土地建物問題や家庭内のもめごとなど
相談員調停委員
対都内在住・在勤の人
申当日会場で(先着)
問東京家事調停協会(☎3502-8822)

暗闇で視覚以外の感覚を使って体験するツアー

日11月18日(金)12:00から
集合場所渋谷区観光協会(渋谷マークシティ4階)
内ダイアログ・イン・ザ・ダークを体験
定8人(抽選)
費4,000円
申11月15日までに電話・メールで
問渋谷区観光協会(☎3462-8311 FAX3462-8312
✉info@play-shibuya.com)

区民のコーナー

区民の皆さんの自主的な団体活動の紹介です。
内容などは直接問い合わせて利用してください。

スポーツ吹き矢 金曜日 10:00～12:00／はつらつセンター幡ヶ谷／会費月1,000円／3377-8650 田所
ストレッチ・リズムダンス（初心者・中高年歓迎・無料体験有）第2・4火曜日 13:20～14:50／リフレッシュ氷川／会費月2,500円／080-6724-3888 宮崎
アメリカンスタイル社交ダンス（60歳以上の初心者）①水曜日（入門）14:00～15:00、②木曜日（初級）13:30～15:00／宇田川町／会費月3,600円／5939-7262 矢野
社交ダンス（初級・中級）木曜日 19:00～21:00／幡ヶ谷区民会館／入会金1,000円／会費月4,000円／090-6346-2067 小野
バレエ 月2～4回の①水曜日 18:00～19:00、②土曜日 15:30～16:30／代官山スポーツプラザほか／入会金3,000円／会費月3,000円／090-8305-6686 我妻
短歌 第2火曜日 13:30～16:00／西原図書館／会費月1,000円／教材費月1,000円／3469-7807 神保
ジャズボーカル（初心者歓迎）月2回の木曜日 10:00～11:30、14:00～15:30、19:00～20:30（土日クラス有）／桜丘町／会費月4,000円／スタジオ代月1,000円／070-5072-9394 丸橋
書道（初心者歓迎）木曜日 10:00～16:00／初台区民会館／会費月4,000円／090-5309-6697 五十嵐
ステンドグラス（初心者・中高年歓迎）月2回の土曜日または日曜日 13:30～17:00／幡ヶ谷社教館／会費月3,000円／道具代など500円／5354-5766 辺見
トールペイント ①第1・3火曜日、②第2・4火曜日 10:00～12:00／①上原社教館、②幡ヶ谷社教館／入会金3,000円／会費月4,000円／教材費実費／090-6022-6035 小久保

施設のイベント情報

いずれの施設も月曜日(祝・休日の場合は翌日)は休館です。施設によって入館料が異なります。入館は閉館30分前まで。詳しくは問い合わせてください。

郷土博物館・文学館

場東4-9-1(〒150-0011)
☎3486-2791 FAX3486-2793

◎無料開放
日11月3日(祝)
◎特別展
内田康夫と渋谷
幡ヶ谷でデビューした内田康夫の文学の魅力を探る
日29年1月22日(日)まで
・ギャラリートーク
日11月12日(土)
14:00～14:30
申当日会場で

▲デビュー作『死者の木霊』

松濤美術館

場松濤2-14-14(〒150-0046)
☎3465-9421 FAX3460-6366

◎月―夜を彩る清(さや)けき光(後期)
絵画をはじめ、蒔絵(まきえ)調度、陶磁器など「月」をテーマに展示
日11月1日(火)～20日(日)
・ギャラリートーク
日11月12日(土)
14:00から
申当日会場で
◎館内建築ツアー
日11月11・18日(金)
18:00から
申当日会場で

▲《萩薄蒔絵硯箱》江戸時代　京都国立博物館蔵

ふれあい植物センター

場東2-25-37(〒150-0011)
☎5468-1384 FAX5468-9385

◎講座・実習
・心や体に良いご飯 ハーブ薬膳料理を楽しもう
日11月15日(火)13:30～15:30
講ジャパン・ハーブ・ソサエティー　草香もえ氏
対中学生以上の人　定20人(先着)
費500円　申11月10日から電話で
・草木染体験実習:ビワで染める
日12月4日(日)13:30～15:30　対中学生以上の人
定10人(抽選)　費2,500円
申11月19日(必着)までに往復ハガキで(記入例参照)
◎絵本読み聞かせ
ドングリの話とドングリころころ競争
日11月23日(祝)15:00～16:00　対4歳以上の人
定15人(先着)　申11月10日から電話で

健康づくりレシピコンテスト

28年度テーマ

うま味を活かして、おいしい和食

10月1日に服部栄養専門学校の調理実習室で2次審査（調理・試食審査）が行われました。

健康づくり事業の一環として、区内在住の小中学生を対象に、健康づくりレシピコンテストを実施しました。応募総数480作品の中から最優秀賞に輝いた作品のレシピを紹介します。

小学生の部　清野 響さん　加計塚小学校5年

おばあちゃんのひじき煮と秋の大豆たっぷりごはん

服部幸應審査委員長の講評
ごはんは きのこのうま味も 活かした 120点の味！

秋の大豆たっぷりごはん（材料 4人分）
- 米　2合
- えのきたけ　120g
- まいたけ　80g
- 大豆（水煮）・枝豆（皮むき）　各40g
- こんぶだし　2合
- しょうゆ　大さじ2
- 塩　小さじ1
- ごま　大さじ1

つくり方
①えのきたけとまいたけを一口大に切る。
②研いだ米を炊飯器に入れ、しょうゆ・塩・だし汁を2合のメモリに合わせて加える。
③②に①と大豆を入れ、混ぜてから炊く。
④炊きあがったら器に盛りつけ、枝豆とごまを散らす。

おばあちゃんのひじき煮（材料 4人分）
- 生ひじき　140g
- 大豆（水煮）　80g
- にんじん　50g
- ちくわ　1本（35g）
- 油揚げ　1/2枚（30g）
- A　めんつゆ（4倍濃縮）・みりん　各大さじ2、こしょう　少々
- ごま　大さじ2
- ごま油　大さじ1/2

つくり方
①にんじんと油揚げは細切り、ちくわは半月切りにする。
②フライパンにごま油とにんじんを入れ、中火で1～2分炒める。
③ちくわと油揚げを加え中火で1～2分炒め、大豆と生ひじきを入れ、さらに1～2分炒める。
④Aを入れて炒めあげる。
⑤最後にごまを入れる。

中学生の部　佐藤こはるさん　笹塚中学校2年

揚げ豆腐としいたけのみそしると梅しそ鯵（あじ）ロール

揚げ豆腐としいたけのみそしる（材料 4人分）
- 絹豆腐　3/4丁
- しいたけ・しめじ・まいたけ　各40g
- かつおだし　1,000ml
- 減塩みそ　40g
- えのきたけ　30g
- にんじん　20g
- オクラ　1本
- 片栗粉　20g
- 揚げ油　適量

つくり方
①豆腐を12等分にし、キッチンペーパーで包み水を切る。
②①に片栗粉をつけ180℃の油で揚げる。
③しいたけは薄切り、しめじ、まいたけは食べやすい大きさにほぐす。えのきたけは半分の長さに切る。にんじんは薄切りにし、花形に抜く。オクラはヘタを落とし小口切りにする。
④鍋にだし汁とにんじんを入れて火にかけ、きのこ類を加えて柔らかく煮る。
⑤みそを溶き入れ、オクラを入れてさっと火を通す。
⑥器に②を入れて⑤をかける。

梅しそ鯵ロール（材料 4人分）
- 鯵ヒレ（三枚におろして骨と皮を除いたもの）　8枚
- 梅干し（塩分控えめ）　6個
- しそ　8枚
- 油　大さじ3
- 片栗粉　30g

つくり方
①梅干しの種を取り、果肉をつぶす。
②鯵の内側（皮ではない方）に①を塗り、しそをのせて巻き上げ、ようじで止め片栗粉をまぶす。
③フライパンに油を熱し②の全体を焼く。火を弱めふたをして蒸し焼きにする。
④焼きあがったらキッチンペーパーにとり、油を切る。

服部幸應審査委員長の講評
梅しそ鯵ロールは 梅肉がアクセント となり、さっぱり していました！

★このほかの入賞作品のレシピは、今後、区HPおよび料理レシピの投稿・検索サイトcookpad（クックパッド）に掲載する予定です。
クックパッドHP（過去の入賞作品公開中）

★過去の入賞作品をスポーツセンター内のレストラン「ビストロアスリート」で提供します。
日時▶11月14日（月）～29年3月31日（金） 11:00～21:00 ※無くなり次第終了

問 地域保健課母子保健・産前産後ケアセンター（☎3463-2444 FAX5458-4978）

---

vol.06
渋谷 ぐるっとまちめぐり 代々木エリア

このコーナーでは、まち歩きにぴったりな渋谷区のおすすめスポットをエリアごとに紹介していきます。

代々木八幡遺跡　代々木八幡宮内
代々木5丁目

※復原住居内への見学は、代々木八幡宮へ事前予約が必要です。

昭和25年、境内を調査したところ多数の遺物と住居跡が発見され、出土した土器から、約4,500年前の遺跡と推測されました。現在は、当時の古代住居を復原したものが展示されています。

日本航空発始の碑　代々木公園内
代々木神園町

日本航空史上、初めて飛行機が飛んだことを記念した碑です。明治43年、当時代々木練兵場であったこの地で、陸軍大尉である徳川好敏が、4分間（距離3,000m、高度70m）の飛行に成功しました。